Большинство приверженцев нетрадиционных методов терапии интересуется, как действует на шейный остеохондроз лечение народными средствами? Ответ будет положительный, но не стоит сразу бросаться за спасительными травами при симптомах остеохондроза. Не все рецепты компрессов используют в зоне шеи, некоторые имеют значительные противопоказания. Обязательно нужно поинтересоваться у невролога, какими именно рецептами лечить шейный отдел, не принесут ли они вред.

## Помощь народа: чем можно пользоваться, от чего отказаться

Народные методы наиболее эффективны при начальных симптомах остеохондроза позвоночника в области шеи, другого отдела. Необходимо знать, что, применяя к шее примочки или мази, запрещено отменять прописанных лекарственных препаратов - лечить заболевание любого отдела позвоночника нужно сочетанием всех известных методик.

Средства от народа, проверенные временем, должны оказывать следующее влияние:

* уменьшение отека, обезболивание;
* изменение микроциркуляции крови.

Также народ советует употреблять специальные настои на травах, активно действующие на восстановительные процессы хрящевой ткани шейного отдела позвоночника.

Важно! Противопоказаны для шейного отдела непроверенные методы вроде прикладывания к позвоночнику нагретого корня хрена обыкновенного или растирания области шеи селедочным хвостом - такое лечение не приведет ни к чему, возможно усиление симптомов остеохондроза позвоночника, ожоги, отравление.

### Что быстро снимет боль?

Болезненные симптомы в области позвоночника никому не нужны, необходимо срочно от них избавиться.

Для снятия таких симптомов заболевания позвоночника необходимы следующие компоненты:

1. Перемолотые листья лопуха настаивать на кипятке полчаса, когда температура настоя станет комфортной для кожи, необходимо сделать компресс и приложить к шее на четверть часа, подобный отвар можно употреблять вовнутрь по несколько ложек - это спровоцирует вывод из суставов солей. При применении вовнутрь возможны тошнота и рвота. Применение вовнутрь запрещено беременным и кормящим женщинам, также нельзя применять лопух при индивидуальной непереносимости.
2. Выдавленный сок бузины красной смешивают с водкой в соотношении 1 к 3. Средство пьют по 50 мг несколько раз в день. Наружное применение - сок ягод бузины (полстакана) смешать с двумя стаканами спирта, втирать в область шеи перед сном, симптомы остеохондроза уйдут. Побочными эффектами применения такого средства могут быть зуд, отравление. Бузину не нужно использовать беременным, и при проблемах с сердцем.
3. Мед - отличное противовоспалительное, а значит обезболивающее средство. Массажное масло – в этом случае мед растопить на водяной бане, смешать с эфирным маслом. Компрессы с медом снимают отечность шеи. Употребление настоя - мед с водкой в пропорции, меда должно быть в 2 раза больше водки, способ употребления - несколько ложек в сутки. Рецепт без спиртового компонента - мед смешать с облепиховым маслом. Возможны аллергические реакции при применении. Такое средство запрещено использовать вовнутрь при использовании алкоголя беременным, мед противопоказан страдающим сахарным диабетом.

Курс подобных средств обычно составляет не более полумесяца. При появлении побочных явлений от средства лучше отказаться и попробовать другое.

### Как улучшить кровообращение

При шейном остеохондрозе кровообращение замедляется, что ведет к симптомам головокружения и прочим серьезным проблемам. Для ускорения микроциркуляции крови в зоне шеи применяют следующие средства:

1. Заварить березовые почки, листья, смочить компресс, прикладывать на область шеи. Побочных реакций обычно не возникает. Противопоказаний к применению нет.
2. Отвар душицы отлично усиливает кровообращение, примочки накладывать на область шеи на час. Возможны аллергические реакции. Запрещено использование по отношению к беременным.

Курс применения компрессов не должен превышать 14 дней.

### Ремонт позвоночника

Многие рецепты могут помочь улучшить восстановление тканей, однако действие их незначительное.

Для восстановления хрящевой ткани используют:

1. Составляющие части герани перемолоть, настаивать в течение суток, пить в течение дня. Активно стимулирует процессы восстановления тканей, также улучшает кровоток. Может вызывать острую аллергию. Противопоказан при гипотонии, проблемах с ЖКТ.
2. Шиповник обладает не только противовоспалительным действием, но и активно выполняет роль хондропротектора. Побочным явлением может быть аллергия. Нельзя применять гипотоникам, при заболеваниях сердца, ЖКТ.
3. Мумие, применять по одной порции дважды в день. Данное средство благотворно действует на весь организм в целом. Однако при беременности, гипертонии или онкологии применение запрещено. При превышении дозировки возможны аллергические реакции.

Также необходимо употреблять продукты, где содержится кальций, витамин Е, Д.

## Народ только за! Отзывы

Лечение шейного остеохондроза народными средствами может быть эффективно, если подобраны разумные рецепты. Отзывы о таких методах практически всегда положительные - отмечают хороший эффект обезболивания, при этом не обязательно употреблять увеличенную дозировку медикаментов.

Елена, 43 года.

Спасаюсь лопухом от болей, симптомы быстро уходят. Надеюсь, скоро удастся вылечить шею.

Карина, 54 года.

Отзывы на форумах о применении шиповника были только позитивные, решила попробовать. Остеохондроз постепенно проходит, но не знаю, лекарства или отвар помог.

Олег, 32 года.

Вылечить шейный остеохондроз, как мне говорили, сложно, однако нашел народный метод - отвар с бузиной и медом - отлично помогает снимать отек.